**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Программа - «Вольная борьба».

Группы - 02-108, 02-109, 02-110

Дата проведения: - 12.12.2023.

Время проведения: 13.30, 15.10, 16.50

**Тема занятия:** «Техника и тактика. Приемы в партере».

**Цель занятия:** обучение технико-тактическим действиям в партере. Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- Прогибание спины, сидя по-турецки.

Упираясь предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже.



- Потягивание ног.

Исходное положение: лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх и правой рукой обхватываем её пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу, затем делаем скрутку в левую сторону. Аналогично выполняем это упражнение с другой ногой.



- Потягивание спины.

Исходное положение: лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками ног касаемся пола. На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса. На вдохе возвращаемся в исходное положение.





**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений на растяжку.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Колыхалова Артёма Владимировича.